

## Orientalische Lupinen-Pfanne mit Hähnchen



### Zutaten für 3 Portionen

350 g Hähnchenbrust  
200 g gekochte Süßlupinen (Glas oder vorgekocht)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Paprika  
1 kleine Zucchini oder Karotte  
1 EL Tomatenmark  
200 ml Kokosmilch  
2 EL Olivenöl  
Gewürzmischung  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)  
½ TL Kurkuma  
½ TL Zimt  
½ TL gemahlener Koriander  
Chili nach Geschmack  
Salz & Pfeffer  
Zum Abschmecken 1–2 TL Zitronen- oder Limettensaft, frische Petersilie oder Koriander  
optional: 1 EL Rosinen

### Zubereitung

Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch 3–4 Minuten kräftig anbraten, bis es Farbe bekommt. Kurz herausnehmen.

Zwiebel würfeln und in derselben Pfanne anbraten. Knoblauch, Paprika und Zucchini dazugeben und 3–4 Minuten braten. Jetzt die Gewürze dazugeben und ca. 30 Sekunden rösten. Dadurch entfalten sie viel mehr Aroma.

Tomatenmark unterrühren. Dann Kokosmilch dazugeben und kurz aufkochen. Lupinen abspülen und zusammen mit dem Hähnchen in die Sauce geben. Alles 6–8 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Sauce cremig wird. Optional Rosinen dazugeben

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss Kräuter darüber streuen.

Dazu passt perfekt lockerer **Couscous**.



## **Couscous (Grundrezept)**

Zutaten für 2 Portionen

1 Tasse Couscous

1 Tasse heißes Wasser oder Brühe

1 EL Olivenöl oder Butter

½ TL Salz

### **Zubereitung**

Couscous in eine Schüssel geben. Salz und Olivenöl dazugeben.

Gleich viel kochendes Wasser oder Brühe darüber gießen. Kurz umrühren.

Schüssel abdecken und 5 Minuten stehen lassen. Danach mit einer Gabel auflockern.

Fertig!

### **Extra lecker zur orientalischen Pfanne**

Wenn man ihn zur Lupinen-Hähnchen-Pfanne mit Kokosmilch serviert, kann man den Couscous noch etwas aufwerten, indem man nach dem Quellen einfach folgendes untermischt:

etwas Zitronensaft

gehackte Petersilie oder Koriander

ein paar Rosinen oder Granatapfelkerne

etwas Zimt oder Kreuzkümmel

Dann passt er perfekt zu den orientalischen Gewürzen.

Kleiner Koch-Trick:

Statt Wasser Gemüse- oder Hühnerbrühe – das macht sofort viel mehr Geschmack.

### **Couscous – typische Anfängerfehler vermeiden**

Couscous ist einfach, aber ein paar Dinge entscheiden, ob er locker oder klumpig wird.

Wasser - Faustregel:

1 : 1 Verhältnis = 1 Tasse Couscous : 1 Tasse kochende Flüssigkeit

Wenn zu viel Wasser drin ist → matschig.

Nach dem Quellen immer mit einer Gabel auflockern. Sonst entstehen Klumpen.

Ein kleiner Schuss Olivenöl oder Butter macht die Körner viel lockerer.

Couscous selbst schmeckt sehr mild. Am besten quellen lassen mit:

Gemüse- oder Hühnerbrühe, etwas Salz, Olivenöl

